ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 52

Тарталетки с фетой и овощами

Тертый пирог с крыжовником

Оладьи с копченым лососем

Утиные грудки в меду

SHITUFINET.UA
FREE TORRENT TRACKER

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

ВкусноЛегко 52

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

205 Картофельные оладьи с копченым лососем
205 Цветная капуста в сырном кляре
206 Холодный огуречный суп
206 Куриный салат с миндалем
207 Тарталетки с фетой и овощами
208 Тыквенный суп с сыром
208 Яичница по-баскски

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

307 Курятина в травяном соусе с грибами
307 Печеный фенхель
308 Скумбрия под томатно-травяной заправкой
308 Грибная запеканка под картофельным пюре
309 Мозги во фритюре
309 Фрикадельки с овощами по-ближневосточному
310 Лимонные шампиньоны
310 Куриная лазанья с лесными грибами
311 Бараньи отбивные на косточках с картофелем
311 Кролик под томатным соусом
312 Свиная вырезка в ореховой посыпке

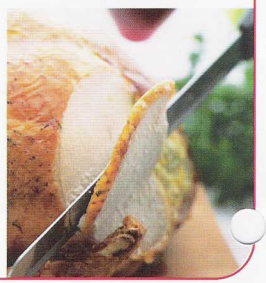
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

205 Ягодный десерт «Лето»
205 Итальянское ореховое печенье
206 Корзиночки с мороженым и малиной
206 Запеченный рисовый пудинг
207 Тертый пирог с крыжовником
208 Американский морковный пирог
208 Ванильно-апельсиновый крем

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Приготовление утки, индейки и гуся

Любой стол, на который ставится жареная птица с хрустящей золотистой корочкой и нежным мясом, становится особенным и праздничным.

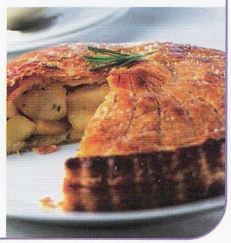


МЕНЮ

Вечеринка-фуршет

- Рисовое кольцо с тунцом
- Греческая мусака
- Пирог с яблоками, грушами и розмарином

ПЛЮС ассорти из холодного мяса, 2 салата и точный график времени



В 53-м ВЫПУСКЕ

- Искусство декорирования выпечки
- Куриные грудки в тархунно-сливочном соусе
- Персиковый пирог с миндалем

«Вкусно и легко» 52
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «ЮниВест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.

Картофельные оладьи с копченым лососем

Для изысканного бранча в швейцарском стиле

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г картофеля (примерно 4–5 клубней с красной кожурой)
2 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
150 мл сметаны
1–2 ст. л. молока
2 ст. л. рубленого зеленого лука
100 г ломтиков копченого лосося для подачи

1 Отварите неочищенный картофель (10 мин.). Слейте воду, остудите и очистите его, затем измельчите на крупной терке. Посолите и поперчите.

2 Разделите измельченную массу на четыре части, сформуйте из каждой оладью диаметром 10 см. Нагрейте на сковороде растительное и половину сливочного масла. Жарьте оладьи на слабом огне, пока они не станут золотистыми снизу (10 мин.). Переверните, добавьте оставшееся сливочное масло на сковороду и готовьте изделия еще 10 мин.

3 Смешайте сметану с достаточным количеством молока, чтобы получилась жидковатая смесь. Подмешайте зеленый лук и приправьте по вкусу.

4 Положите на подогретые тарелки по 1 оладье, выложите сверху пару ломтиков копченого лосося и порцию сметанной смеси. Подавайте изделия горячими.

...или попробуйте так

Предложите вместо лосося с оладьями ломтики ветчины и яйца-пашот.

Цветная капуста в сырном кляре

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 головка цветной капусты
растительное масло для фритюра

ДЛЯ КЛЯРА:

50 г муки
50 г твердого сыра (измельчить на терке)
1 яйцо (желток отделить от белка)
1 ст. л. растительного масла
4 ст. л. воды

1 Разделите цветную капусту на соцветия диаметром примерно 4 см. Опустите капусту в подсоленный кипяток. После закипания уменьшите огонь, варите под крышкой 5 мин. Откиньте капусту на дуршлаг, дайте стечь воде и остудите.

2 Для кляра. Просейте муку со щепоткой соли и черного перца. Подмешайте сыр и сделайте в центре углубление. Разотрите желток с маслом и водой, влейте в горку. Перемешайте ингредиенты деревянной ложкой. Тщательно разотрите массу.

3 Нагрейте в большой кастрюле масло для фритюра: кубик вчерашнего белого хлеба должен обжариться в нем за 40 сек. В чистой сухой емкости взбейте белок в стойкую пену, введите в кляр и перемешайте металлической ложкой.

4 Шумовкой опускайте несколько соцветий капусты в кляр, затем – в горячее масло и жарьте примерно по 4 мин., до золотисто-коричневого цвета. Выложите шумовкой капусту из масла и промокните жир на бумажных полотенцах. Держите обжаренные соцветия теплыми, пока готовите остальную капусту. Подавайте сразу.

Холодный огуречный суп

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (кроме варки яиц)
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный огурец (измельчить на мелкой терке) + кружочки для украшения
450 мл натурального йогурта
150 мл сметаны
1 1/2 ст. л. уксуса
2 ст. л. свежего рубленого укропа
2 ст. л. кишмиша
2 сваренных вкрутую яйца (порубить)
1 крупный зубок чеснока (истолочь)
1 ч. л. сахара
1 яблоко (вырезать сердцевину, плод нарезать)

1 Смешайте в большой чаше тертый огурец, йогурт, сметану, уксус, укроп, кишмиш, яйца, чеснок, сахар и яблоко. Охлаждайте не менее 3 ч.

2 Разлейте суп по стеклянным тарелкам. Подавайте очень холодным, украсив кружочками огурца.

...или попробуйте так

2 черешками сельдерея, половиной клубня фенхеля или 4–5 редисами замените яблоко.

Куриный салат с миндалем

Благодаря нескольким ингредиентам остатки курицы превратятся в изысканную закуску

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (кроме варки курятины и жарки миндаля)
Кол-во калорий – 685 в порции
Жир – 62 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г отварного куриного мяса (нарезать кусочками)
8 черешков сельдерея (нарезать тонкими кусочками)
100 г пластинок миндаля (поджарить)
150 мл жирных сливок
4 ст. л. мелко нарезанного лука
2 ст. л. лимонного сока
300 мл майонеза
острый соус чили
листья салата для подачи
кружочки лимона для украшения

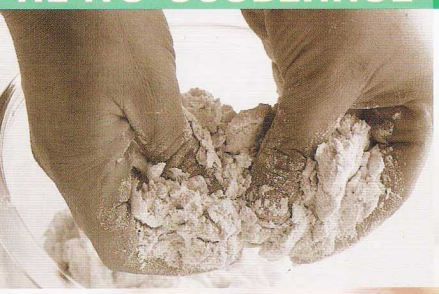
1 Положите курятину в большую емкость, смешайте с сельдереем и половиной миндаля. Отдельно взбейте сливки в мягкую пену, подмешайте лук, лимонный сок, майонез и немного соуса чили.

2 Полейте заправкой куриное мясо и перемешайте. Приправьте по вкусу и охладите.

3 Перед подачей выложите салат горкой на блюдо, выложенное зелеными листьями салата, украсьте оставшимся миндалем и кружочками лимона.

...или попробуйте так

Если вам кажется, что репчатый лук слишком горький для такого нежного салата, замените его зеленым луком.



Тарталетки с фетой и овощами

Изящные тарталетки поливают ароматным маслом и подают теплыми

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 755 в порции
Жир – 61 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 ст. л. рубленого зеленого лука
150 мл растительного масла
1 порей (нарезать кольцами)
1 красный сладкий перец (нарезать мелкими кубиками)
1 ч. л. сахара
2 ч. л. уксуса
125 г сыра фета (раскрошить)

ДЛЯ ТЕСТА:

200 г муки + для посыпки
100 г сливочного масла кубиками
8 ч. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли в миску. Разотрите кончиками пальцев с охлажденным маслом в мелкие крошки. Сбрызните их водой и перемешайте ножом.

2 Соберите массу рукой. Когда крошки начнут склеиваться, сформуйте из них неплотный шар. Оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Измельчите зеленый лук в пюре, влейте 120 мл растительного масла. Посолите, поперчите и перемешайте.

4 Раскатайте тесто на слегка посыпанной мукой поверхности и выложите им 4 формочки для тарталеток диаметром 7,5 см. Накройте пекарской бумагой, всыпьте сухие бобы и выпекайте 10 мин. Удалите бумагу с бобами и поставьте формочки с тестом в духовку еще на 5 мин., чтобы изделия стали золотистыми. Выложите тарталетки из формочек.

5 Разогрейте на сковороде оставшееся масло и обжарьте порей с красным перцем (10 мин.). Посыпьте сахаром, сбрызните уксусом и тушите 2 мин., постоянно перемешивая. Снимите с огня.

6 Подмешайте к овощам фету. Приправьте и наполните начинкой теплые тарталетки. Полейте луковым маслом и подавайте.

Тыквенный суп с сыром

Густой пюреобразный суп очень питательный, это практически целый обед в одной тарелке

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г тыквы
25 г сливочного масла
1 нарезанная кольцами луковица
100 г красной чечевицы
600 мл овощного бульона
100 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке) + для украшения сладкая паприка и свежая рубленая петрушка для украшения

1 Очистите тыкву и удалите семена. Нарежьте мякоть кусочками. Разогрейте масло в большом сотейнике и обжарьте лук, пока он не станет мягким.

2 Добавьте чечевицу, тыкву, влейте бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите суп 25 мин., пока тыква и чечевица не станут мягкими. Немного остудите кушанье, измельчите его в блендере в пюре и перелейте в кастрюлю.

3 Растопите сыр в супе, не доводя жидкость до кипения! Приправьте по вкусу, разлейте по подогретым тарелкам и украсьте перед подачей паприкой, петрушкой и тертым сыром.

совет мастера Готовое кушанье без сыра, измельченное в пюре, можно заморозить на 3 месяца. За сутки до подачи поставьте суп на ночь в холодильник размораживаться, утром разогрейте и добавьте сыр.

Яичница по-баскски

Яичница-болтунья с овощным пюре – кушанье кухни из баскской Франции

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 280 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 красных сладких перца
3 ст. л. растительного масла
3 рубленые луковицы
2 рубленых зубка чеснока
1 красный чили (очистить от семян и нарезать)
6–8 помидоров (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)
6 яиц (взбить)
ломтики ветчины для подачи (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 230°C. Положите сладкие перцы на противень и поставьте в духовку на 10–15 мин., чтобы обуглилась кожица овощей. Очистите перцы от кожицы и семян, мякоть нарежьте полосками.

2 Нагрейте на большой сковороде масло. Обжарьте лук на слабом огне до мягкости. Подмешайте полоски перца, чеснок, чили и жарьте 5 мин. Добавьте помидоры, посолите и поперчите. Тушите 15–20 мин., часто перемешивая. Снимите с огня.

3 Введите порциями, помешивая, яйца, поставьте сковороду на огонь. Жарьте, перемешивая, яичницу 3–4 мин.: яйца поджарятся, оставаясь при этом мягкими. Переложите яичницу на подогретое блюдо и подавайте, при желании – с ветчиной.

совет мастера Овощи нужно тушить медленно, чтобы перед добавлением яиц жидкость испарилась.

Курятина в травяном соусе с грибами

Жареные полоски курятины с грибами в сливочном соусе под травяными крошками из хлеба

НА 5 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
3 ст. л. растительного масла
4 куриные грудки без кожи и костей (нарезать полосками и приправить)
1 мелкорубленая луковица
125 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
2 ст. л. томатной пасты
240 мл куриного бульона
120 мл сметаны
½ ч. л. горчицы (дополнительно)
125 г крошек свежего белого хлеба
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте духовку до 180°C. Нагрейте сливочное и 1 ст. л. растительного масла до образования пены. Обжарьте на сильном огне половину полосок курятины до светло-коричневого цвета, постоянно перемешивая (4–5 мин.). Выложите шумовкой. Обжарьте остальную курятину и выложите.

2 Добавьте лук с грибами, приправьте и жарьте на среднем огне 4–5 мин., пока лук не станет мягким. Подмешайте томатную пасту и тушите 1 мин.

3 Влейте бульон и готовьте 5 мин., пока соус слегка не загустеет. Добавьте жареную курятину, сметану и при желании – горчицу. Переложите в огнеупорную форму.

4 Смешайте хлебные крошки с оставшимся растительным маслом. Распределите ровным слоем на противне и поставьте в духовку на 5–10 мин., чтобы крошки подсохли. Подмешайте петрушку. Увеличьте температуру духовки до 190°C. Посыпьте крошками с зеленью курятину с грибами в форме и запекайте еще 15 мин. – до золотистого цвета.

...или попробуйте так

Замените курятину говяжьей вырезкой, а куриный бульон – говяжьим.

Печеный фенхель

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 80 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г растопленного сливочного масла + для смазывания
2 крупных клубня фенхеля
сок ½ лимона
примерно 300 мл куриного бульона

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом широкую форму для запекания. Разрежьте клубни фенхеля пополам или на четыре части (хвостики сохраните для украшения).

2 Положите куски фенхеля в форму срезами вниз. Смажьте их лимонным соком и растопленным маслом.

3 Влейте бульон так, чтобы он наполовину покрыл фенхель. Накройте промасленной фольгой и запекайте 50 мин. – до мягкости. Украсьте отложенной зеленью (если есть) и подавайте.

как подавать

Подавайте печеный фенхель к рыбе гриль, например треске или сардине.

Скумбрия под томатно-травяной заправкой

Острая уксусная заправка – приятный контраст с жирной рыбой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 630 в порции
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 скумбрии (плавники срезать)
115 мл растительного масла + для смазывания
1 маленькая мелкорубленая луковица
1 мелкорубленый зубок чеснока
200 г помидоров в своем соку
3 ст. л. уксуса
1 ч. л. сахара
3 ст. л. свежего рубленого укропа или петрушки
картофельное пюре и дольки лимона для подачи

1 Сделайте на каждой рыбе по два или три косых надреза с обеих сторон и приправьте. Переложите на промасленный противень и отставьте.

2 Нагрейте 1 ст. л. масла в сотейнике и обжарьте лук с чесноком до мягкости (5 мин.). Добавьте помидоры, тушите 10–15 мин.

3 Вскипятите половину уксуса с сахаром, держите на огне, пока смесь не уварится до 1 ч. л. Подмешайте в тушеные помидоры и хорошо приправьте. Протрите через сито в кастрюльку, варите 1–2 мин. – до загустения. Снимите с огня.

4 В пиале смешайте оставшиеся уксус и растительное масло, укроп или петрушку, посолите, поперчите. Взбейте тщательно до однородности и отставьте. Раскалите гриль. Жарьте рыбу по 4–5 мин. с обеих сторон до готовности. Разложите по подогретым тарелкам. Подмешайте травяную заправку в томатный соус (см. «совет мастера»), полейте смесью вокруг рыбы. Подавайте с пюре и дольками лимона.

совет мастера Заправка не должна получиться однородной, поэтому томатную и травяную части быстро перемешайте вилкой.

Грибная запеканка под картофельным пюре

Сытная запеканка под шапкой из картофельного пюре, приправленная тимьяном и паприкой

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 415 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5–6 клубней картофеля (нарезать одинаковыми кусочками)
100 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
3 черешка сельдерея (мелко нарезать)
350 г мелких шампиньонов (разрезать пополам)
40 г муки
2 ч. л. сладкой паприки + для посыпки
1/4 ч. л. острой паприки
1 ч. л. сушеного тимьяна
300 мл молока + 6 ст. л.
2–3 ч. л. лимонного сока (по вкусу)

1 Разогрейте духовку до 190°С. Опустите картофель в подсоленную воду, дайте закипеть и варите примерно 20 мин. – до мягкости. Разогрейте половину сливочного масла в сотейнике. Обжарьте лук с сельдереем на слабом огне до золотистого цвета первого овоща (5 мин.).

2 Положите грибы и жарьте 2 мин. Посыпьте мукой, хорошенько перемешайте, добавьте оба вида паприки и тимьян. Снимите с огня, помешивая, влейте тонкой струйкой 300 мл молока.

3 Снова поставьте соус на огонь. Дайте закипеть, уменьшите огонь и варите, пока приправа не станет однородной и густой. Снимите с огня и подмешайте лимонный сок. Посолите и отставьте.

4 Слейте жидкость с картофеля, разомните его в пюре с 6 ложками молока и оставшимся сливочным маслом. Приправьте по вкусу.

5 Переложите грибы в соусе в огнеупорную форму. Намажьте ровным слоем картофельного пюре. Сделайте вилкой узоры. Посыпьте сладкой паприкой. Запекайте 20 мин.

Мозги во фритюре

Экономно и питательно – мозги в кляре с пикантным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин. + замачивание
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 460 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г бараньих или телячьих мозгов
2 ст. л. лимонного сока
100 г муки
2 крупных яйца
275 мл молока
1 ст. л. растительного масла + масло для фритюра

ДЛЯ СОУСА:

25 г сливочного масла
1 мелкорубленая маленькая луковица
100 мл уксуса
150 мл говяжьего бульона
3 нарезанных консервированных корнишона
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. рубленой петрушки или тархуна

1 Замочите мозги на 1–2 ч в холодной воде. Снимите пленку, которая их покрывает, и удалите белую часть. Переложите мозги в кастрюльку, залейте холодной водой, добавив половину лимонного сока и 1 ч. л. соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 15 мин. Слейте жидкость и переложите мозги в холодную воду.

2 Для кляра. Просейте муку со щепоткой соли в чашу. Влейте 1 яйцо и 1 желток, молоко и взбейте смесь. Подмешайте растительное масло, отставьте кляр на 30 мин.

3 Для соуса. Разогрейте сливочное масло в маленьком сотейнике и обжарьте лук (пару секунд). Влейте уксус. Кипятите на сильном огне, пока смесь не уварится наполовину. Влейте бульон и варите 15 мин. Держите в тепле.

4 Слейте воду с мозгов, обсушите их на бумажных полотенцах. Разделите мозги на 8 частей. Сбрызните оставшимся лимонным соком и приправьте.

5 Разогрейте во фритюрнице или глубокой кастрюле масло для фритюра: кубик вчерашнего белого хлеба должен обжариться в нем за 60 сек. Взбейте оставшийся белок в мягкую пену и добавьте в кляр, перемешивая его металлической ложкой.

6 Наколите мозги вилкой и, тщательно обмакнув в кляр, обжарьте их во фритюре – несколько кусочков за раз. Жарьте до золотисто-коричневой корочки. Выложите и промокните на бумажных полотенцах. Держите мозги в тепле, пока жарите оставшиеся.

7 Нарежьте корнишоны и подмешайте в соус с горчицей и зеленью. Перелейте в подогретый соусник и подавайте с мозгами во фритюре.

Фрикадельки с овощами по-ближневосточному

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 550 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г фарша из постной говядины или баранины
1 луковица (порубить очень мелко)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
4 ст. л. растительного масла
2 цукини (нарезать тонкими кружочками)
1 нарезанный кубиками клубень картофеля
2 крупные моркови (нарезать тонкими кружками)
1/4 ч. л. молотой корицы
3 ст. л. томатной пасты
600 мл воды
отварной рис для подачи

1 Разогрейте духовку до 190°C. Подмешайте в фарш лук и петрушку, 1 ч. л. соли и перец по вкусу. Сформуйте из массы 12 плоских шариков.

2 Нагрейте масло и обжарьте мясные шарики, перевернув один раз, не тщательно прожаривая изделия. Переложите фрикадельки в огнеупорную форму и добавьте овощи.

3 Смешайте корицу, томатную пасту и воду. Приправьте. Полейте соусом мясо с овощами в форме и запекайте 45 мин., до мягкости овощей. Подавайте с рисом.

Лимонные шампиньоны

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 160 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г мелких шампиньонов
75 г сливочного масла
4 стебля зеленого лука (мелко порубить)
1 истолченный зубок чеснока
сок ½ лимона
2 ч. л. тертой лимонной цедры
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Положите грибы в сотейник, залейте подсоленным кипятком так, чтобы вода покрыла грибы. Дайте закипеть и варите 5 мин.

2 Растопите на сковороде сливочное масло. Обжарьте зеленый лук с чесноком до мягкости (2–3 мин.). Подмешайте сок и цедру лимона, рубленую петрушку и тушите, пока овощи не станут немного мягче.

3 Слейте жидкость с шампиньонов. Переложите их на подогретое блюдо. Полейте лимонным соусом и подавайте.

как подавать

Как горячую закуску с хлебом либо как гарнир к отварной или жареной рыбе, мясу и птице.

Куриная лазанья с лесными грибами

Листы пасты с помидорами, грибами и куриным мясом – итальянская классика!

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла + для смазывания
12 сухих листов лазаньи (которые нужно варить)
40 г муки
425 мл молока
400 г помидоров в своем соку (сок слить и нарезать)
1 ч. л. сушеного орегано или майорана
2 ст. л. растительного масла
175 г любых лесных грибов (нарезать полосками или пластинками)
350 г отварного куриного мяса (нарезать)
300 мл густого натурального йогурта
2 яйца (взбить)
25 г твердого сыра (измельчить на терке)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом 6 огнеупорных формочек объемом 450 мл. Вскипятите большое количество подсоленной воды, опустите пласты лазаньи. Отварите их до мягкости (10–15 мин.). Откиньте на дуршлаг и переложите в холодную воду. Отставьте.

2 Для белого соуса. Смешайте в кастрюльке масло с мукой и молоком. Взбивая, доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь, варите соус 6 мин. Приправьте, разлейте поровну в 2 пиалы и отставьте.

3 Смешайте нарезанные помидоры с орегано или майораном и приправьте. Разогрейте в сотейнике масло и обжарьте грибы (2 мин.). Выложите шумовкой, подмешайте в грибы половину соуса. В другую часть приправы подмешайте нарезанную курятину.

4 Выложите листы лазаньи поочередно с тремя соусами в следующем порядке: треть томатной массы, далее треть лазаньи, затем половину оставшейся томатной смеси, на нее – весь белый соус с курицей. Накройте половиной оставшейся лазаньи, сверху разложите оставшийся томатный соус, затем грибной соус и накройте оставшимися пластами лазаньи.

5 Подмешайте в йогурт взбитые яйца и сыр. Приправьте и распределите равномерно на лазанье в каждой формочке. Запекайте 45–50 мин. – до золотистого цвета. Подавайте в горячем виде.

Бараньи отбивные на косточках с картофелем

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 мл апельсинового сока
3 зубка чеснока
1 лавровый лист
1 веточка свежего розмарина или ½ ч. л. сушеной зелени
12 бараньих отбивных на косточке
10–12 клубней молодого картофеля
2 ч. л. крахмала
1 ст. л. воды
2–3 ч. л. гранатового сиропа (по вкусу)
50 г сливочного масла
пара капель лимонного сока (дополнительно)

1 Для маринада. Положите в апельсиновый сок цельные зубки чеснока, лавровый лист и розмарин. Залейте мясо маринадом в неметаллической посуде. Поставьте в холодильник на 1 ч.

2 Опустите картофель в подсоленный кипяток. Добавьте чеснок из маринада и варите 18–20 мин. Разогрейте гриль.

3 Выложите мясо из маринада и обсушите на бумажных полотенцах. Пожарьте отбивные на гриле: по 5–6 мин. с обеих сторон. Снимите с гриля и держите в тепле.

4 Для соуса. Процедите маринад в кастрюльку, варите 2–3 мин. Размешайте крахмал с водой и, взбивая, введите в соус с гранатовым сиропом и половиной сливочного масла. Варите соус 1–2 мин. – до загустения. Приправьте и добавьте при желании лимонный сок.

5 Слейте воду с картофеля, слегка разомните его с чесноком и оставшимся сливочным маслом, посолите и поперчите. Разложите картофель по подогретым тарелкам и положите на каждую порцию по 2 отбивные. Полейте соусом и подавайте, дополнив при желании баклажанами гриль.

...или попробуйте так

Это же блюдо можно приготовить из свиных отбивных, только добавьте в маринад ½ ч. л. сушеного шалфея.

Кролик под томатным соусом

Деликатесная крольчатина полезна даже малышам

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
4 ножки кролика
1 рубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
300 мл куриного или овощного бульона
400 г помидоров в собственном соку (нарезать)
1 ст. л. томатной пасты
щепотка сахара
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Нагрейте сливочное и растительное масло в огнеупорной форме и обжарьте ножки кролика (5 мин.). Выложите мясо шумовкой.

2 Положите лук и чеснок, жарьте 7–8 мин. Влейте половину бульона и перемешайте, соскребая со дна прилипший осадок. Тушите 5 мин., пока жидкость не уварится наполовину. Подмешайте помидоры, томатную пасту, оставшийся бульон, добавьте сахар и дайте закипеть.

3 Положите в соус ножки кролика и влейте соки, оставшиеся на тарелке от крольчатины. Дайте снова закипеть, накройте крышкой и тушите 30–35 мин. – до мягкости. Подмешайте петрушку за 5 мин. до конца приготовления. Подавайте в горячем виде.

Свиная вырезка в ореховой посыпке

Нежное мясо в хрустящей панировке зажаривают до соблазнительной корочки и подают с глазированными яблоками

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления 45 мин.
Кол-во калорий – 480 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г свиного филе
2 ст. л. растительного масла
3 ст. л. горчицы
1 ст. л. меда
1 истолченный зубок чеснока
80 г миндаля (порубить очень мелко)
80 г кураги (замочить, слить воду, обсушить и порубить очень мелко)
55 г крошек свежего белого хлеба
1/2 ч. л. сушеного тимьяна (раскрошить)
3 ст. л. очень мелкорубленой свежей или 1 ст. л. сушеной петрушки
350 мл куриного бульона
4 ст. л. яблочного сока
50 г сливочного масла кубиками

ДЛЯ ГЛАЗИРОВАННЫХ ЯБЛОК:

25 г сливочного масла
25 г сахара
2 яблока (очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Приправьте мясо. Нагрейте масло в жаропрочной форме на среднем огне. Обжарьте свинину, выложите ее из формы и дайте немного остыть.

2 Смешайте горчицу, мед и чеснок, намажьте мясо. Для посыпки смешайте миндаль, курагу, хлебные крошки и зелень. Распределите ровным слоем на тарелке и обваляйте в этой смеси мясо со всех сторон.

3 Снова положите свинину в форму и запекайте в духовке 20–25 мин. – до мягкости.

4 Для глазированных яблок. Разогрейте на сковороде сливочное масло и посыпьте сахаром. Положите дольки яблок и разогревайте, перемешивая, 2–3 мин. – до золотистого цвета.

5 Достаньте форму из духовки, выложите мясо на тарелку и держите в тепле. Сделайте соус. Поставьте форму на средний огонь и разогрейте соки. Влейте бульон и яблочный сок. Варите, помешивая, пока смесь не уварится наполовину. Добавьте по кубику сливочное масло, процедите. Нарежьте мясо ломтиками и подавайте с соусом и глазированными яблоками.

совет мастера

Яблоки будут вкусней, если сахар в процессе жарения карамелизируется. Если гарнир получится слишком сладким, добавьте пару капель лимонного сока.

Ягодный десерт «Лето»

Удивительно легко готовится и восхищает своим стильным видом

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 305 в ломтике
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г вишен (удалить косточки, разрезать пополам)
300 г красной и черной смородины (очистить от веточек)
225 г сахара
2 ст. л. воды
500 г ягод: малины и разрезанной на 4 части клубники
6 больших тонких ломтиков вчерашнего белого хлеба (корочки срезать)
малина для украшения
сливки для подачи

1 Положите в кастрюльку вишни, смородину, посыпьте сахаром и полейте водой. Доведите до кипения на слабом огне. Тушите под крышкой 5 мин.: фрукты отдадут достаточно сока и станут мягкими. Положите малину с клубникой и готовьте еще 2–3 мин. Снимите с огня и процедите (сок сохраните).

2 Выложите двумя ломтиками хлеба дно большой формы-буханки объемом 850 мл. Подрежьте края точно по форме дна, обрезками заполните свободные участки между ломтиками.

3 Шумовкой выложите 3 ст. л. ягодной массы и охладите в закрытой посуде. Выложите половину оставшейся ягодной массы на хлеб в форме, полейте 4 ст. л. сохраненного сока. Выложите сверху следующий слой хлеба, на него – оставшиеся ягоды и еще 4 ст. л. сока. Накройте оставшимися ломтиками хлеба и плотно прижмите.

4 Накройте изделие сложенным вдвое листом пекарской бумаги, прижмите прессом и поставьте на холод минимум на 8 ч (до 2 суток). Оставшийся сок охладите отдельно.

5 Перед подачей удалите пресс с бумагой с десерта, пройдитесь ножом с округлым лезвием по краям формы, чтобы отделить пирог. Аккуратно переверните его на блюдо. Полейте не окрасившиеся участки хлеба оставшимся соком. Украсьте отложенными тушеными ягодами, добавьте пару свежих ягодок малины, нарежьте ломтиками и подавайте со сливками.

Итальянское ореховое печенье

ВЫХОД: 18 ШТУК

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 1/4 ч
Кол-во калорий – 155 в изделии
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
250 г муки + для посыпки
1/2 ч. л. разрыхлителя
250 г сахара
1/2 ч. л. ванильной эссенции
2 яйца + 2 желтка
по 50 г миндаля и фундука (поджарить и крупно порубить)
1 ч. л. семян аниса
2 ст. л. воды

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выложите 2 противня пекарской бумагой, смазанной растительным маслом. Просейте муку с разрыхлителем в миску, подмешайте сахар, сделайте в центре углубление. Влейте в него эссенцию, яйца и 1 желток. Замесите руками однородное тесто.

2 Переложите тесто на посыпанную мукой поверхность и вымесите, добавив орехи и анисовые семена. Разделите тесто пополам и скатайте в колбаски диаметром 4 см и длиной 18 см. Переложите на пекарский лист на достаточном расстоянии друг от друга.

3 Разотрите оставшийся желток с водой и смажьте колбаски. Выпекайте 35 мин.

4 Достаньте из духовки. Уменьшите температуру до 150°C. Разрежьте каждую колбаску наискосок на 9 ломтиков. Переложите ломтики на другой противень. Вновь поставьте в духовку на 35–40 мин., чтобы изделия стали плотными. Переложите на решетку. Печенье можно хранить в герметичной емкости до месяца.

Корзиночки с мороженым и малиной

НА 8–10 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 16 мин. + остывание
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 белка
100 г сахарной пудры + для соуса
100 г муки (просеять)
55 г растопленного сливочного масла + для смазывания
2–3 капли ванильной эссенции
500 г малины
ванильное мороженое для подачи

1 Влейте белки в большую сухую чистую емкость, просейте сахарную пудру. Взбейте в пену. Подмешайте муку и тщательно перемешайте. Когда масса станет однородной, введите растопленное масло и ванильную эссенцию. Накройте и поставьте на холод на 30 мин. Разогрейте духовку до 200°С. Слегка промаслите 2 противня.

2 Ложкой выложите горки белкового теста на противни и разровняйте обратной стороной влажной ложки в круги диаметром 10 см.

3 Выпекайте изделия на одном противне за раз 5–8 мин., чтобы лепешки стали золотистыми по краям. Быстро снимите изделия с противня, чтобы лепешки не успели остыть и затвердеть, снимите по очереди каждую лепешку с противня лопаткой и оформите в виде корзиночки (см. «совет мастера»).

4 Для соуса. Протрите половину малины через мелкоячеистое сито и подсластите по вкусу сахарной пудрой.

5 Непосредственно перед подачей положите в каждую корзиночку по шарику мороженого и подавайте, украсив небольшим количеством соуса и оставшейся малиной.

совет мастера

Положите лепешку в небольшую пиалу и слегка прижмите сверху дном банки или стакана. Снимите через на пару секунд.

Запеченный рисовый пудинг

Сливочно-рисовый десерт с золотистой корочкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 3 ч
Кол-во калорий – 375 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла + для смазывания
80 г риса (короткозерного)
55 г сахара
1,2 л молока
мускатный орех (целый)
сливки или джем для подачи (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 150°С. Слегка смажьте маслом огнеупорную форму объемом 1,5 л. Положите в форму рис, посыпьте сахаром и добавьте масло. Влейте молоко и перемешайте. Сверху измельчите немного мускатного ореха.

2 Запекайте 3 ч, перемешивая каждые 30 мин. первые полтора часа. Оставшееся время запекайте пудинг, не размешивая, чтобы на его поверхности образовалась золотисто-коричневая корочка. Подавайте в горячем, теплом или холодном виде и при желании со сливками.

...или попробуйте так

Подмешайте к рисовой крупе 2 ст. л. кишмиша, сушеной вишни или нарезанной кураги.

Тертый пирог с крыжовником

Свежий крыжовник, ароматизированный апельсиновой водой, под сладкими хрустящими крошками

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 510 в ломтике
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г муки + для посыпки
75 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
4–6 ч. л. холодной воды
сливки для подачи

ДЛЯ НАЧИНКИ:

500 г крыжовника
125 г сахара (по вкусу)
1 ст. л. апельсиновой воды

ДЛЯ СЛАДКИХ КРОШЕК:

55 г сливочного масла (кубиками)
125 г муки
55 г сахара

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Сбрызните 4 ч. л. воды и перемешайте ножом, добавив при необходимости воды (если масса кажется слишком сухой). Работая одной рукой, соберите массу и сформуйте из нее шар. Оберните тесто пищевой пленкой, поместите в холодильник на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом форму для пирогов диаметром 20 см. Раскатайте тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности, выложите им форму. Наколите дно вилкой, накройте листом пекарской бумаги и всыпьте сухие бобы.

3 Поставьте форму в холодильник на 10 мин. Выпекайте корж 10 мин., удалите бумагу с бобами. Поставьте в духовку еще на 10 мин., чтобы тестяная основа стала светло-золотистой. Дайте остыть.

4 Для начинки. Смешайте крыжовник, сахар и апельсиновую воду. Отставьте. Разотрите охлажденное масло с мукой в крупные крошки, подмешайте сахар.

5 Выложите начинку в форму с коржом, сверху равномерно распределите сладкие крошки. Выпекайте 30–40 мин.: верх изделия станет хрустящим и светло-коричневым. Подавайте, нарезав пирог ломтиками, на подогретых тарелках со сливками.

совет мастера

Не растирайте для посыпки муку с маслом в мелкие крошки, как для теста. Крупные кусочки посыпки, которые будут попадаться в готовом пироге, сделают его более аппетитным.

Американский морковный пирог

НА 16 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 мл растительного масла + для смазывания
100 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. молотой корицы
225 г сахара (лучше коричневого)
2 крупных яйца
175 г моркови (измельчить на терке)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

75 г сливочного сыра
25 г размягченного сливочного масла
100 г просеянной сахарной пудры
пара капель ванильной эссенции
1 колечко консервированного ананаса (дать стечь сиропу и мелко нарезать)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Слегка смажьте маслом квадратную форму для выпечки со стороной 18 см. Выложите дно и стенки промасленной пекарской бумагой.

2 Просейте муку с разрыхлителем, корицей и 1/2 ч. л. соли. Отдельно всыпьте в миску сахар, взбивая, подмешайте растительное масло (работайте миксером). Продолжая взбивать, введите по одному яйца. Всыпьте муку и перемешивайте деревянной ложкой до получения однородной массы. Тщательно перемешивая, добавьте морковь.

3 Влейте тесто в форму и выпекайте 1 ч 10 мин.: изделие хорошо поднимется и будет в центре пружинить под пальцами. (Поверхность пирога может немного растрескаться.) В середине выпекания накройте изделие пекарской бумагой, чтобы верх не подгорел.

4 Оставьте пирог в форме на 5 мин., затем переверните его на решетку.

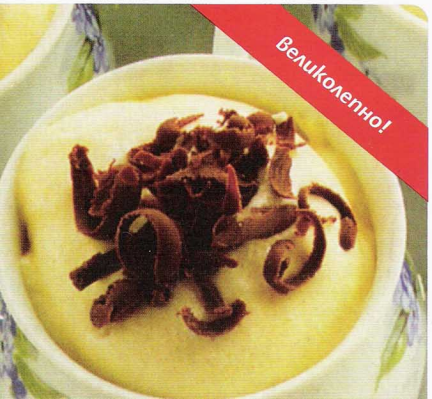
5 Для глазури. Разотрите сыр с маслом, сахарной пудрой, ванильной эссенцией и ананасом. Намажьте глазурью пирог. Разрежьте его на четыре части и затем каждую четверть – еще на 4 квадрата.

Ванильно-апельсиновый крем

Настоящая сладкая «бомба»! Великолепный финал застолью обеспечен!

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин. + остывание
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

3 крупных яйца (желтки отделить от белков)
50 г сахара
1/2 ч. л. ванильной эссенции
измельченная на мелкой терке цедра 1 апельсина
200 мл жирных сливок
измельченный на крупной терке шоколад для украшения

1 Вскипятите небольшое количество воды. Уменьшите огонь, чтобы жидкость лишь слегка кипела. Поставьте на кастрюльку с водой жаропрочную посуду с желтками и сахаром (дно посуды не должно касаться воды).

2 Металлическим венчиком или миксером взбейте яйца до получения очень густой кремообразной массы, на которой будет оставаться след от поднятого венчика. Снимите посуду с кремом с водяной бани, взбивая, введите в нее эссенцию и цедру. Отставьте остывать.

3 Взбейте сливки в стойкую пену. Отдельно взбейте белки в стойкую, но не сухую пену. Введите во взбитые белки желтковую массу и сливки, перемешивая металлической ложкой. Разложите крем по 4 х 125 мл формочкам или чашкам.

4 Охлаждайте 2–3 ч. Подавайте десерт холодным, посыпав перед подачей каждую порцию тертым шоколадом.

совет мастера Охлаждайте десерт не более 3 часов, иначе сладкая масса начнет расслаиваться.

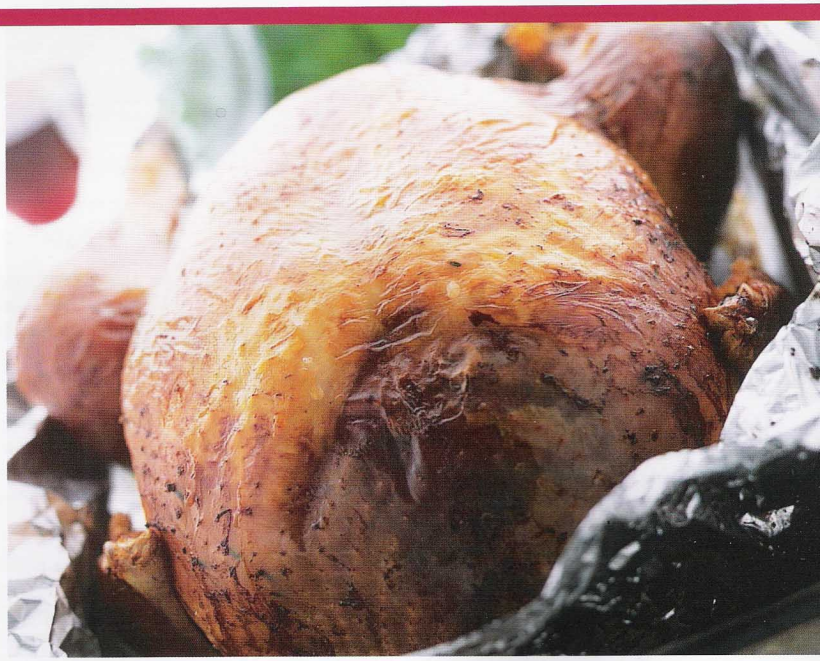
Приготовление утки, индейки и гуся

Правильно запечь птицу, радующую золотистой кожицей и сочным мясом, могут не только шеф-повара лучших ресторанов

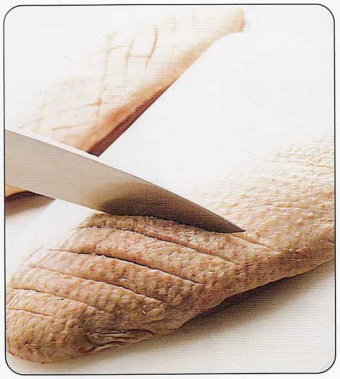
Для праздничного ужина трудно придумать более подходящее главное блюдо, чем жареный гусь, утка или индейка, с хрустящей кожицей и тающим во рту мясом. Помните, что любую выбранную вами птицу перед кулинарной обработкой следует выдержать около часа при комнатной температуре.

Спрятанные сокровища

Не выбрасывайте белый жир, наросший внутри тушки утки или гуся, – он пригодится для жарения картофеля или ростбифа. Растопите жир в кастрюльке на слабом огне, затем остудите. Процедите его в стерилизованную банку, накройте крышкой и храните в холодильнике до месяца или заморозьте. Аналогичным образом можно процедить и хранить жир, который выделяется при жарении птицы.



Утиная грудка



Самым вкусным утиным мясом считают грудку. Вы легко ее приготовите – пожарите на сковороде или гриле, либо запечете в духовке. Кроме того, с грудки можно снять кожу и нарезать мякоть равными полосками поперек волокон и быстро обжарить. Утиная грудка весит примерно 175–200 г каждая – достаточная порция мяса на одного едока.

Подготовка

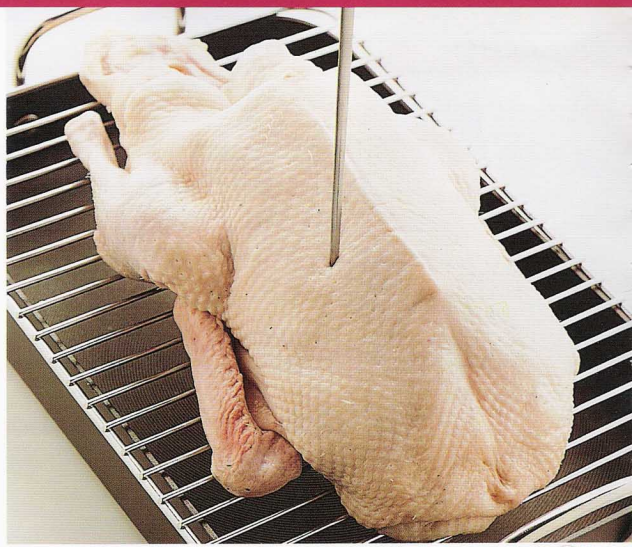
Острым ножом сделайте косые надрезы на грудке, разрезая кожу и жир, но не мякоть. Переверните и повторите карбование утятины, чтобы получился узор ромбиками. Благодаря этому жир в процессе тепловой обработки растопится и вытечет. Натрите надрезы слегка солью.

Жарение на сковороде

Утиную грудку кладут только на раскаленную сковороду без предварительного добавления жира. Жарьте грудку кожицей вниз 5 мин., прижимая ее, чтобы вытекал жир, пока кожица не станет золотистой и хрустящей. Слейте излишек жира и переверните грудку, готовьте еще 5 мин. для мяса с кровью, и 10 мин. – для хорошо прожаренной утятины. Более вкусной утиная грудка получается, когда слой жира подрумянивается и становится хрустящим, а мякоть остается розоватой.

Жарение утки

Утиная тушка весит от 900 г до 3 кг. Берите птицу из расчета 350 г на порцию. Выбирайте утку со светлой, свежей на вид кожей и мясистой грудкой. Ножки должны быть гладкими и однородными, перепонки на лапках – легко разрываться. Молодая птица, конечно, нежнее старой. Лучший способ проверить возраст утки – нажать на клювик пальцем, у молодой он будет мягким и гибким.



1 Разогрейте духовку до 200°C. Обрежьте и удалите лишний жир из тушки. Проколите кожу со стороны грудки – особенно ближе к хвостовой части – спицей или вилкой и натрите хорошо солью кожу на грудке и ножках. Соль вытягивает жир из мяса, а накалывание поможет ему вытекать. Благодаря этому кожица становится коричневой и хрустящей.

2 Рассчитайте время приготовления – по 20 мин. на каждые 450 г тушки. Положите птицу грудкой вниз на решетку, установленную на форме для запекания. Готовьте две трети рассчитанного времени. Переверните птицу, и продолжайте жарить до готовности. Жир из формы сливайте по мере накопления.

Как подавать утку

1 Дайте жареной утке постоять 15 мин. в теплом месте, пока готовите подливку. Наклоните форму, в которой собрались соки от жарения, и соберите ложкой лишний жир. Влейте немного куриного бульона и пару капель апельсинового сока. Варите на среднем огне до загустения.

2 Разделывая тушку, отрежьте ножки, разделите их на бедрышки и голени. Ориентируясь по хребту, сделайте продольный разрез вглубь, аккуратно отделяя грудку от костей. Подавайте на каждую порцию часть ножки и ломтик или два грудки.

совет мастера

У дикой утки вкус более насыщенный, чем у домашней, ее тушка меньше по размеру и менее жирная. Дикую утку подвешивают на 2–3 дня, затем ощипывают, потрошат и связывают. Жарят в фольге, чтобы мякоть не пересыхала.

Утиные грудки в меду

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

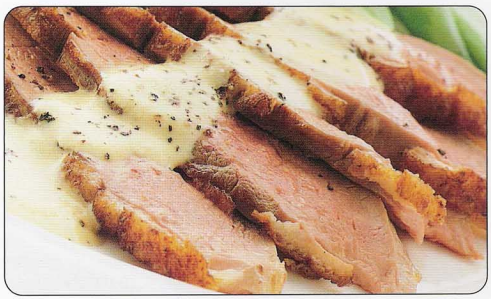
- **4 утиные грудки**
- **5 ст. л. куриного бульона**
- **300 мл нежирных сливок**
- **1 ст. л. горчицы**
- **2 ч. л. меда**

1 Сделайте карбование на грудках и приправьте (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 205). Раскалите сковороду. Положите мясо кожицей вниз и жарьте 5 мин.: жир вытечет и кожица станет золотистой.

2 Переверните и готовьте еще 5 мин., чтобы утятина осталась розовой; 10 мин. – для хорошо прожаренного мяса. Выложите грудки из сковороды и дайте постоять в теплом месте, пока готовите соус.

3 Слейте со сковороды большую часть жира, влейте в нее бульон. Варите на сильном огне, пока смесь не уварится до трети исходного объема.

4 Добавьте сливки. Варите, помешивая, 2–3 мин., пока соус слегка не загустеет. Снимите с огня и, взбивая, введите горчицу, мед и соки, выделившиеся из постоявшей грудки. Приправьте. Нарежьте мясо ломтиками и подавайте с соусом.



Жарение индейки

Выбирайте птицу с мясистой грудкой и белым мясом. Гладкие темные ножки – признак молодых индеек. Вес птицы варьирует от 2,2 кг до 13 кг. Не увлекайтесь ее размерами, исходите из габаритов вашей духовки и формы для запекания.

1 Начиняйте только шейку индейки, чтобы жар мог свободно циркулировать внутри тушки: так мясо будет равномерно прожариваться как снаружи, так и изнутри.

2 Оставшийся фарш для начинки запекайте отдельно – в виде шариков разложите их в форме вокруг птицы.

3 Натрите кожицу размягченным сливочным маслом со всех сторон и накройте грудку сложенной вдвое фольгой. Часто поливайте птицу образующимися соками, снимая фольгу.

4 За 45 мин. до окончания жарения по рассчитанному времени отогните фольгу, чтобы кожица стала коричневой и хрустящей.

совет мастера

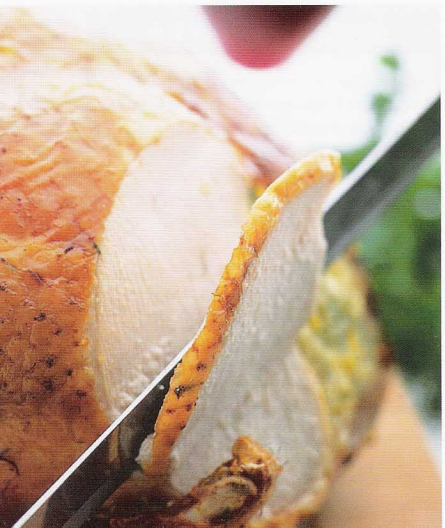
Грудку индейки без кожи можно нарезать стейками или более тонкими эскалопами и пожарить на сковороде либо гриле. Нарезанные полосками грудки без кожи также можно обжарить, голени и крылышки – пожарить или потушить. Индюшачий фарш используют так же, как куриный и говяжий.

Расчет времени жарения

Указан вес подготовленной птицы с начинкой. Температура духовки – 190°С.

Вес	Порции	Время
2,2–3,6 кг	6–10	2–3 ч
3,6–5 кг	10–15	3–3¼ ч
5–6,8 кг	15–20	3¼–4 ч
6,8–9 кг	20–30	4–5½ ч
9–11 кг	30–40	5½–6½ ч

Как подавать индейку



1 Достаньте из духовки готовую птицу, дайте ей постоять в теплом месте без сквозняков 30–60 мин.

2 Приготовьте подливку, как для утки (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 206).

3 Сначала нарежьте грудку тонкими ломтиками, захватывая обязательно начинку, чтобы на большей части ломтиков был кусочек фарша. Отрежьте ножки, каждую разрежьте пополам. Обедающие сами выберут себе кусочек по вкусу.

4 Не отрезайте больше кусков, чем съедите: оставшаяся целой тушка останется более сочной. Как и любое мясо, остатки жареной индейки нужно остудить как можно скорее и поставить в холодильник на 1–2 ч.

как подавать

Для фруктовой начинки: обжарьте 1 рубленую луковицу в 40 г сливочного масла до мягкости, снимите с огня. Подмешайте 2 очищенные и нарезанные груши, по 1 ст. л. кедровых орешков и фисташек, 175 г крошек свежего белого хлеба, 3 ст. л. свежей рубленой петрушки, сок и тертую цедру 1 лимона, введите 1 взбитое яйцо, посолите и поперчите по вкусу. Этой порции достаточно для фаршировки шейки индейки весом 2,2–3,6 кг.

Жарим гуся

У молодого гуся желтый клюв и мягкие желтые лапки. Выбирайте птицу с мясистой грудкой и достаточным слоем жира под кожей. Вес гусей варьирует от 3,5 кг до 6 кг. Птицы весом 4,5 кг достаточно для 8 персон.

1 Приготовьте из потрохов бульон для подливки. Опустите горлышко и потроха гуся весом 4,5 кг в 600 мл воды, добавьте 1 лавровый лист, щепотку сушеного тимьяна и 1 крупнорубленую луковицу. Приправьте, дайте закипеть и варите бульон 1 ч. Дайте остыть и отставьте.

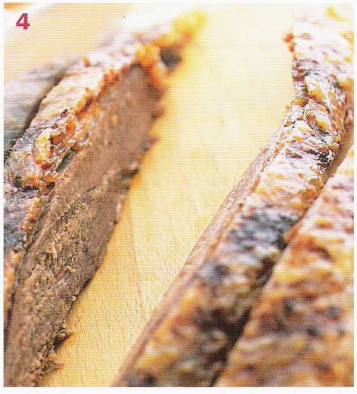
2 Разогрейте духовку до 180°C. Рассчитайте время приготовления: по 25 мин. на каждые 450 г. Вырежьте изнутри большие куски жира, нафаршируйте птицу пучком смешанной зелени, оберните голени промасленной фольгой, чтобы они не подгорели.

3 Наколите гуся вилкой со всех сторон, втрите соль и перец в кожу. Положите птицу грудкой вверх на решетку над формой для запекания и жарьте половину рассчитанного времени, часто поливая птицу соками и сливая одновременно лишний жир из формы.

4 Переверните гуся и продолжайте жарить до готовности – при прокалывании бедрышка спицей должен вытечь прозрачный сок. Достаньте из духовки птицу, дайте ей постоять в теплом месте примерно 20 мин.

Как подавать гуся

1 Слейте из формы почти весь жир, оставив только 1 ст. л. Посыпьте 1 ст. л. муки и спассеруйте, постоянно размешивая, на слабом огне до светло-золотистого цвета (2–3 мин.). Подмешайте процеженный бульон из потрохов и варите 3–4 мин. – до загустения.



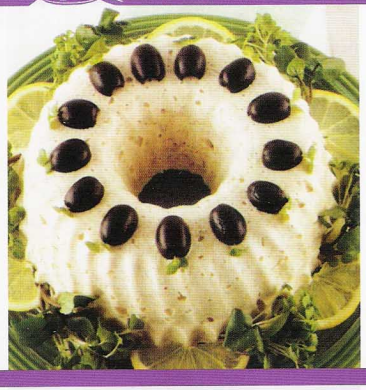
2 Держа нож параллельно хребту, отрежьте крылышки от тушки.

3 Разрежьте кожу вокруг каждой ножки. Надавите на ножки, чтобы обнажить суставы, и разрежьте по ним ножки. Разрежьте ножки на бедрышки и голени.

4 Держа нож ближе к хребту, срежьте по очереди грудки и переложите на разделочную доску. Нарежьте филе продолговатыми кусочками так, чтобы на каждом осталось немного кожицы.

как подавать

Для соуса из петрушки, который подают к потрохам. На 2 персоны: сварите бульон из потрохов, приправив его лавровым листом и щепоткой сушеного орегано. Держите потроха в тепле, пока кипятите бульон. Кипячением уварите его до 300 мл. Разогрейте в сотейнике 25 г сливочного масла, посыпьте 25 г муки и пассеруйте, размешивая, 2 мин. Процедите бульон, помешивая, дайте жидкости закипеть. Добавьте 25 г свежей рубленой петрушки, варите соус 5 мин. Полейте потроха.



Вечеринка-фуршет

Блюда для больших вечеринок должны быть простыми в приготовлении. Желательно, чтобы приглашенные сами накладывали их себе на тарелки, не отвлекая для этого хозяйку

НА 12–15 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Рисовое кольцо с тунцом
Симпатичный холодный мусс украсит центр стола

Холодное мясное ассорти
Быстро, просто и стильно!

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Греческая мусака
Сытная мясная запеканка

Фасолевый салат
Необычное сочетание красной фасоли и сладкого перца в горчичной заправке

Салат «Деревенский»
Хрустящие овощи в классической заправке

*

ДЕСЕРТЫ

Пирог с яблоками, грушами и розмарином
Осенние ароматизированные фрукты

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ

1 С чего начинать

Вас непременно впечатлит это меню. Здесь и греческая мусака, и стильное мясное ассорти, и французский фруктовый пирог. Да, Ваша Вечеринка будет незабываемой!

2 За день до подачи...

Приготовьте и охладите рисовое кольцо с тунцом. Замесите тесто для фруктового пирога, оберните его и охладите. Сделайте и остудите фруктовую начинку, переложите ее в герметичную посуду и поставьте в холодильник. Если есть время, сделайте мусаку без белого соуса, накройте фольгой и охладите. Замочите красную фасоль.

3 В день застолья...

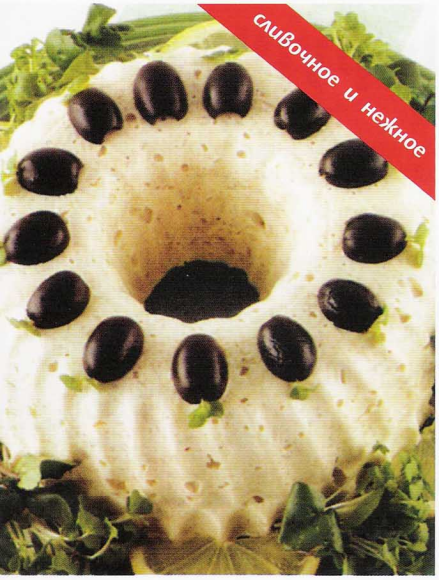
Слейте воду с фасоли, отварите бобовые, приготовьте заправку, полейте фасоль с перцем и перемешайте. Приготовьте или завершите мусаку, запеките ее (если кушанье простояло ночь в холодильнике, увеличьте время запекания). Отварите и остудите картофель, пока готовите овощи и заправку для салата «Деревенский». Раскатайте тесто и охладите, затем выложите на него начинку и испеките пирог. Оформите мясное ассорти.

4 Непосредственно перед подачей...

Переверните на блюдо рисовое кольцо и украсьте. Добавьте к фасоли зеленый салат. Полейте салат «Деревенский» заправкой и перемешайте. Нарежьте фруктовый пирог ломтиками и подавайте со сливками или мороженым.

Рисовое кольцо с тунцом

Чуть приправленные кусочки тунца с майонезом и рисом



Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 25 мин. + остывание
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г риса
425 мл куриного бульона
300 мл майонеза
2 ст. л. мелкорубленого репчатого лука
3 истолченных зубка чеснока
200 г консервированного тунца
3 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. соевого соуса
пара капель острого соуса чили
растительное масло для смазывания
разрезанные пополам маслины без косточек для украшения

1 Всыпьте рис в бульон, доведите его до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 15–20 мин.: крупа впитает жидкость и станет мягкой. Выложите на блюдо ровным слоем рис, чтобы он быстро остыл.

2 Смешайте майонез с луком и чесноком, хорошо разотрите. Положите в чашу консервированную рыбу (предварительно слейте жидкость) и разомните вилкой. Полейте лимонным соком, соевым соусом и соусом чили. Поперчите по вкусу. Перемешайте тунец с остывшим рисом и чесночным майонезом.

3 Смажьте маслом форму-кольцо объемом 850 мл. Выложите рисовую начинку, постукивая слегка формой по рабочей поверхности, чтобы масса равномерно распределилась. Охлаждайте минимум 8 ч.

4 Перед подачей переверните на блюдо кольцо, украсьте половинками маслин.

совет мастера

По мере охлаждения блюда вкус его ослабевает, и чтобы противодействовать этому, щедро приправляйте массу в процессе приготовления.

Холодное мясное ассорти

Набор из отборного холодного мяса уместно на любом столе

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 18 г

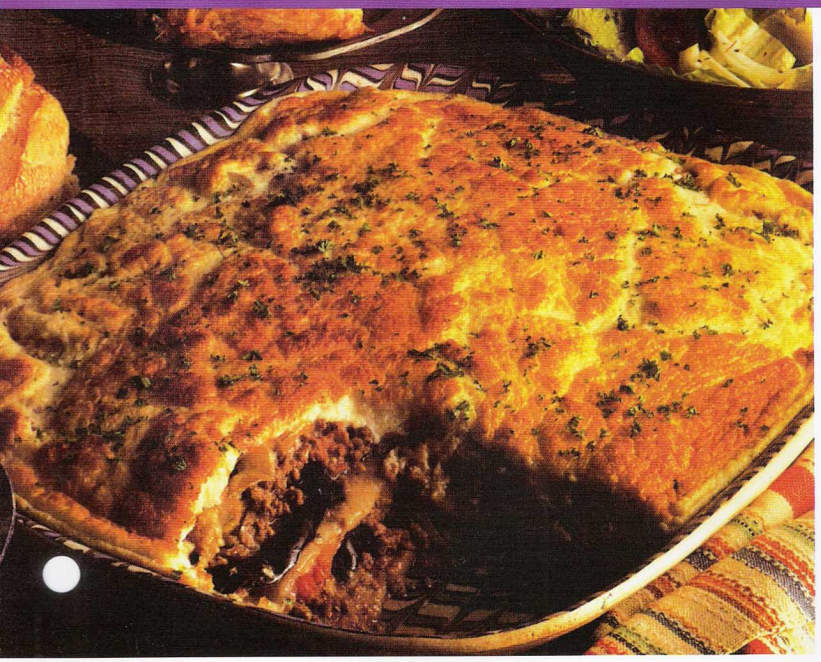
ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г бастурмы или отварного языка тонкими ломтиками
100 г салями тонкими ломтиками
100 г чесночной колбасы тонкими ломтиками
100 г вяленой корейки тонкими ломтиками
1 апельсин (очистить, разделить на сегменты, снять пленки и удалить косточки)
100 г размягченного сливочного сыра
2 ч. л. мелкорубленого зеленого лука
100 г вареной ветчины тонкими ломтиками
2 ст. л. майонеза
1 ст. л. тертого хрена
200 г говяжьего ростбифа тонкими ломтиками
2 ст. л. горчицы
свежая зелень для украшения

1 Разложите на большом блюде бастурму или язык, салями и чесночную колбасу. Сложите пополам ломтики вяленой корейки и выложите на блюдо, перекладывая с апельсиновыми сегментами.

2 Разотрите сливочный сыр с зеленым луком. Сверните ломтики ветчины в виде конусов. Наполните кондитерский мешочек приправленным сыром и наполните им корнетики из ветчины. Выложите на блюдо.

3 Смешайте майонез с тертым хреном и намажьте половину ломтиков ростбифов, остальные кусочки намажьте горчицей и сверните рулетиками. Выложите на блюдо, украсьте ассорти зеленью и подавайте.



Греческая мусака

Многослойная запеканка из мясного фарша, баклажанов и сыра в соусе

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 2¼ ч
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6–8 луковиц (нарежьте кольцами)
4 рубленых зубка чеснока
растительное масло для жарения и смазывания
1 кг бараньего или говяжьего фарша
5–6 баклажан (нарезать ломтиками толщиной 1 см)
10 помидоров (очистить и нарезать)
4 ст. л. говяжьего бульона
1 ч. л. сушеного базилика
500 г твердого сыра (нарезать тонкими ломтиками)

ДЛЯ СОУСА:

30 г сливочного масла
30 г муки
600 мл молока
4 яйца (желтки отделить от белков)
щепотка тертого мускатного ореха

1 Обжарьте лук с чесноком в 3 ст. л. масла на среднем огне до золотистого цвета (15 мин.). Выложите шумовкой.

2 Положите на ту же сковороду фарш и жарьте на слабом огне 5–10 мин., часто перемешивая, пока мясо не потеряет розовый цвет. Выложите шумовкой на тарелку к жареному луку.

3 Влейте на сковороду еще 3 ст. л. масла и обжарьте баклажаны на среднем огне до золотистого цвета, подливая при необходимости масла (10–15 мин.). Промокните баклажаны на бумажных полотенцах.

4 Потушите в сотейнике помидоры с бульоном, базиликом и специями 10–15 мин., чтобы масса стала мягкой.

5 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом 2 формы для запекания размером 20 x 30 см. В каждую выложите слоями баклажаны, сыр, фарш с луком и чесноком и томатный соус, посыпая каждый слой солью и перцем. Заполните формы доверху.

6 Для соуса. Разогрейте сливочное масло и спассеруйте муку на слабом огне, постоянно размешивая (1–2 мин.). Снимите с огня и влейте тонкой струйкой молоко. Варите соус, помешивая, до загустения. Дайте немного остыть и, взбивая, введите желтки и мускатный орех.

7 Взбейте белки в мягкую пену и подмешайте в приправу. Залейте продукты в обеих формах и запекайте 1 ч. Подавайте мусаку в горячем виде.

Фасолевый салат

Яркий микс в пикантной заправке

Время подготовки:
20 мин. + замачивание
Время приготовления:
1½ –2 ч + остывание
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г красной фасоли (замочить в воде на ночь)
3 мелкорубленых зубка чеснока
2 лавровых листа
2,8 л воды
3 зеленых сладких перца (очистить от семян и нарезать кубиками)
1 горсть салата (нашинковать)

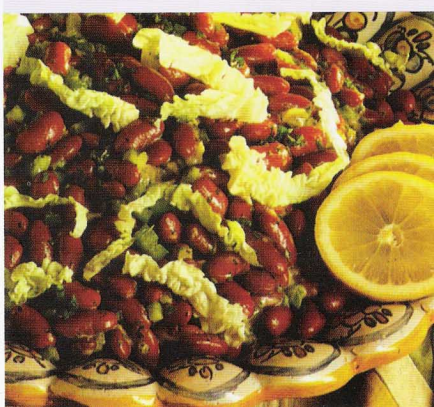
ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 негорькая луковица (нарезать очень мелко)
8 ст. л. свежей мелкорубленой или 2 ст. л. сушеной петрушки
3 мелкорубленых зубка чеснока
2 ст. л. горчицы
200 мл растительного масла
3–4 ст. л. лимонного сока

1 Слейте с фасоли жидкость, переложите бобовые в кастрюлю, добавьте чеснок, лавровые листья, залейте водой. Дайте закипеть, кипятите 10 мин., затем уменьшите огонь и варите фасоль 1½–2 ч – до готовности. Слейте жидкость.

2 Для заправки. Смешайте все ингредиенты в бутылочке с закручивающейся крышечкой, приправьте и взболтайте до однородности.

3 Переложите теплую фасоль в салатницу, добавьте сладкие перцы. Полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Дайте остыть. Украсьте нашинкованным салатом и подавайте.



Салат «Деревенский»

Любимые овощи в травяной французской заправке

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 65 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

10–15 мелких клубней картофеля
8 мелких помидоров
2 горсти салата (нашинковать)
1 небольшой огурец (нарезать кубиками)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

3 ст. л. растительного масла
2 ч. л. уксуса или лимонного сока
2 ч. л. горчицы
по 1 ст. л. свежих рубленых петрушки и тархуна или по 1 ч. л. сушеной зелени
1 ст. л. мелкорубленого зеленого лука

1 Нарежьте картофель кусочками и сварите в подсоленной воде (15–20 мин.). Промойте под холодной проточной водой и отставьте остывать.

2 Для заправки. Смешайте ингредиенты в банке с закручивающейся крышкой и тщательно взболтайте.

3 Разрежьте помидоры пополам или на 4 части (в зависимости от размера) и переложите в большую салатницу с картофелем, нашинкованным салатом и огурцом. Полейте заправкой и перемешайте. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Чтобы закуска получилась более сытной, добавьте 4–6 ломтиков вареной ветчины, нарезанной тонкими полосками.

Пирог с яблоками, грушами и розмарином

Из предложенного количества продуктов получатся 2 изделия с ароматной начинкой

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 490 в ломтике
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
8 яблок (очистить и нарезать)
8 груш (очистить и нарезать)
50 г сахара
листики 1 веточки свежего розмарина (мелко порубить)
¼ ч. л. молотого душистого горошка
¼ ч. л. молотой корицы
2 яйца (взбить)
30 г сахарной пудры для посыпки
сливки или мороженое для подачи

ДЛЯ ТЕСТА:

450 г муки + для посыпки
350 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
200 мл холодной воды
2 ч. л. лимонного сока

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли и разотрите с маслом в крошки. Влейте воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте на слегка посыпанной мукой рабочей поверхности в прямоугольник 12 х 25 см.

2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте масло в большом сотейнике. Положите яблоки, груши, посыпьте сахаром, розмарином и пряностями. Потушите на среднем огне 10–15 мин.: фрукты должны стать мягкими и при этом сохранить форму. Дайте начинке остыть.

4 Разделите тесто на 4 равные части и раскатайте на посыпанной мукой поверхности в пласты толщиной 0,5 см. Вырежьте из каждого пласта круг диаметром 25 см. Переложите 2 круга на влажные противни. Для «крышечек»: раскатайте оставшиеся круги теста так, чтобы диаметр увеличился на 1 см. Охладите круги теста (30 мин.). Разогрейте духовку до 220°С.

5 Разложите начинку на тестяных коржах на противнях, оставляя по бокам бортик в 2,5 см. Накройте сверху большими кругами теста. Прижмите края. Смажьте тесто сверху взбитыми яйцами. Украсьте спиральным узором, проведя изогнутые линии от центра пирога к краям. Выпекайте 20 мин.

6 Выньте изделия из духовки, просейте на них через сито сахарную пудру. Увеличьте температуру духовки до 230°С и выпекайте еще 4–5 мин., чтобы сахар превратился в карамель. Подавайте пироги теплыми, нарезав ломтиками, со сливками или с мороженым.